

**ПРИНЯТЫ**  
Педагогическим советом  
«02»06. 2022г.  
протокол № 6

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий  
И.Е. Вежлева  
приказ от «25» 08.2022г.№ 82-од

**РЕЖИМЫ ДНЯ**  
**ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ №7**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**(ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**детей младшей группы №7 общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)**  
**в холодное время года**

| Режимные моменты  | Время                                 |
|---|---------------------------------------|
| Взаимодействие с родителями, прием и осмотр детей на улице, игры, самостоятельная детская деятельность, утренняя гимнастика                 | 7.00 - 8.20<br>8.20-8.30              |
| Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после завтрака   | 8.30 – 9.00                           |
| Образовательная нагрузка, первое занятие (в перерыве – динамическая пауза и игры)<br>Второе занятие   | 9.00- 9.15<br>9.15-9.25<br>9.25- 9.40 |
| Самостоятельная деятельность, отдых, игры<br>Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи | 9.40-10.25<br>10.25-10.35             |
| Подготовка к прогулке, прогулка<br>Каждую среду физическая культура (на улице)  | 10.35-11.40<br>11.15-11.30            |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры до и после приема пищи  | 11.40-12.05                           |
| Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон  | 12.05-15.10                           |
| Постепенный подъем, воздушные ванны, бодрящая гимнастика<br>Совместная деятельность педагогов и детей, игры                                 | 15.10-15.30                           |
| Подготовка к полднику, полдник, гигиенические процедуры до и после приема пищи  | 15.30-15.50                           |
| Совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей                         | 15.50-16.30                           |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 16.30-18.50                           |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой  | 18.50-19.00                           |

Суммарная продолжительность прогулки: 3ч.40 мин.; продолжительность дневного сна: 3ч.05 мин.; суммарный объём двигательной активности в день: не менее 1 ч.40 мин.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**детей младшей группы №7 общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)**  
**в теплое время года**

| Режимные моменты   | Время                    |
|--|--------------------------|
| Взаимодействие с родителями, прием и осмотр детей на улице, игры, самостоятельная детская деятельность, утренняя гимнастика                      | 7.00 - 8.20<br>8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после завтрака  | 8.30 – 9.00              |
| Самостоятельная деятельность, отдых, игры  | 9.00-10.25               |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи (время может изменяться в зависимости от занятия) | 10.25-10.35              |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.35 – 11.40            |
| Занятие на прогулке (при ненастной погоде проводится в помещении)  | 9.30 - 9.45              |
| Художественно-эстетическое развитие, музыкальное занятие (занятия) – (вторник, пятница)  | 11.15 – 11.30            |
| Физическое развитие (занятия) - (вторник среда, пятница)   | 11.15 – 11.30            |
| Совместная деятельность педагога и детей, игры   | 11.15 – 11.30            |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры до и после приема пищи   | 11.40-12.05              |
| Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон   | 12.05-15.10              |
| Постепенный подъем, воздушные ванны, бодрящая гимнастика   | 15.10-15.30              |
| Совместная деятельность педагогов и детей, игры  | 15.10-15.30              |
| Подготовка к полднику, полдник, гигиенические процедуры до и после приема пищи   | 15.30-15.50              |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 15.50 - 18.30            |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой   | 18.30 - 19.00            |

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**детей младшей группы №7 общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)**  
**в период карантина**

| Режимные моменты  | Время                    |
|---|--------------------------|
| Взаимодействие с родителями, прием и осмотр детей на улице, игры, самостоятельная детская деятельность, утренняя гимнастика | 7.00 - 8.20<br>8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после завтрака   | 8.30 – 9.00              |
| Совместная деятельность педагога с детьми по подгруппам и индивидуально   | 9.00 – 9.55              |
| Чтение детской художественной литературы  | 9.20 - 9.30              |
| Подвижные игры, игры спокойного характера   |                          |
| Прослушивание музыкальных произведений, сказок или просмотр видеофильмов  |                          |
| Индивидуально-совместная деятельность по развитию движений, дидактические игры, речь с движением, хороводные игры           | 9.30 – 10.25             |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи                              | 10.25-10.35              |
| Подготовка к прогулке. прогулка   | 10.35 – 11.40            |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры до и после приема пищи                            | 11.40-12.05              |
| Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон  | 12.05-15.10              |
| Постепенный подъем, воздушные ванны, бодрящая гимнастика  |                          |
| Совместная деятельность педагогов и детей, игры   | 15.10-15.30              |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 15.50 - 18.30            |
| Самостоятельная деятельность детей по интересам, игры малой подвижности   | 18.30 - 19.00            |

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**детей младшей группы №7 общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)**  
**в неблагоприятную погоду**

| Режимные моменты   | Время                                 |
|--|---------------------------------------|
| Взаимодействие с родителями, прием и осмотр детей, игры, самостоятельная детская деятельность, утренняя гимнастика   | 7.00 - 8.20<br>8.20-8.30              |
| Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после завтрака  | 8.30 – 9.00                           |
| Образовательная нагрузка, первое занятие (в перерыве – динамическая пауза и игры)<br>Второе занятие  | 9.00- 9.15<br>9.15-9.25<br>9.25- 9.40 |
| Самостоятельная деятельность, отдых, игры<br>Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи (время может изменяться в зависимости от занятия)  | 9.40-10.25<br>10.25-10.35             |
| Чтение художественной литературы (слушание аудиокассет), театрализованная деятельность, просмотр теле - видео передач<br>Совместная деятельность педагога и детей, игры<br>В среду физическая культура в физкультурном зале          | 10.35-11.40<br><br>11.15-11.30        |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры до и после приема пищи   | 11.40-12.05                           |
| Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон   | 12.05-15.10                           |
| Постепенный подъем, воздушные ванны, бодрящая гимнастика<br>Совместная деятельность педагогов и детей, игры  | 15.10-15.30                           |
| Подготовка к полднику, полдник, гигиенические процедуры до и после приема пищи   | 15.30-15.50                           |
| Чтение художественной литературы (слушание аудиокассет), театрализованная деятельность, просмотр теле - видео передач.<br>Совместная деятельность педагога и детей, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные игры, уход домой | 15.50-19.00                           |

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

(для вновь поступающих детей, рекомендации к режимам в случае необходимости)  
детей младшей группы №7 общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)

| Режимные моменты  | Рекомендации  |
|---|---|
| Прием, знакомство с ребенком, родителями                        | Познакомить с детьми, показать все помещения группы, объяснить их назначение. Рассказать о жизни группы.  |
| Утренняя гимнастика   | Предложить понаблюдать, при желании поучаствовать.  |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                  | Показать полотенце, понаблюдать, как моет руки, положительно оценить. Показать место за столом. Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми принадлежностями. Не принуждать к еде. |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)     | Объяснить, чем будут заниматься. Предложить понаблюдать, при желании – поучаствовать. Положительно оценить.   |
| Подготовка к прогулке   | Напомнить всем последовательность одевания. При необходимости – оказать помощь.   |
| Прогулка  | Познакомить с участком группы, соседями, правилами поведения на прогулке. Привлечь к играм.   |
| Возвращение с прогулки.<br>Гигиенические процедуры.             | Помочь раздеться. Напомнить всем последовательность умывания.   |
| Обед  | Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами. Не принуждать к еде.  |
| Дневной сон   | Показать кровать. Понаблюдать, как дети раздеваются, уложить в числе последних. Наблюдение за сном.   |
| Закаливающие мероприятия после сна, бодрящая гимнастика         | Предложить понаблюдать, при желании – принять участие.  |
| Полдник   | Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами. Не принуждать к еде.  |
| Чтение художественной литературы                                | Предложить присоединиться к детям. При отказе – выбрать себе другой вид деятельности. Не принуждать.  |
| Самостоятельная деятельность                                    | Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь  |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)     | Объяснить, чем будут заниматься. Предложить понаблюдать, при желании – поучаствовать. Положительно оценить.   |
| Подготовка к прогулке   | Одевать последним, раздевать первым.  |
| Прогулка  | Следить за соблюдением правил поведения на прогулке.<br>Привлечь к играм  |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа | Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь.   |
| Уход домой  | Положительная оценка пребывания в детском саду.   |

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**для детей ослабленных после болезни, (рекомендации к режимам в случае**  
**необходимости) младшей группы №7 общеразвивающей направленности**  
**(от 3 до 4 лет)**

| Режимные моменты  | Рекомендации  |
|---|---|
| Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика             | Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр. Во время утренней гимнастики исключить бег, прыжки (заменить ходьбой) |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                  | Мытье рук теплой водой. Полоскание рта теплой водой.  |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)     | Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физическую нагрузку на 50%.                 |
| Подготовка к прогулке   | Одевать последним, раздевать первым.  |
| Прогулка  | Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных занятий.  |
| Гигиенические процедуры после прогулки                          | Умывание и мытье рук под наблюдением теплой водой.  |
| Обед  | Усадить за стол первым. Полоскание рта теплой водой   |
| Дневной сон   | Укладывать первым, поднимать последним.   |
| Закаливающие мероприятия после сна                              | Исключить на 2 недели   |
| Бодрая гимнастика   | Исключить на 1 неделю   |
| Полдник   | Мытье рук теплой водой  |
| Самостоятельная деятельность                                    | Ограничить двигательную активность за счет игр малой подвижности, развивающих, театрализованных, сюжетно-ролевых, дидактических игр                     |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)     | Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физическую нагрузку на 50%.                 |
| Подготовка к прогулке   | Одевать последним, раздевать первым.  |
| Прогулка  | Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных занятий.  |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа | Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр.   |
| Уход домой  | Положительная оценка деятельности   |

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**  
детей младшей группы №7 общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)

| <b>Формы работы</b>                              | <b>Виды занятий</b>   | <b>Количество и длительность занятий (в мин.)</b>                         |
|--|---|---|
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении  | 3 раза в неделю<br>15   |
|  | б) на улице   | 15  |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика  | Ежедневно<br>10   |
|  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения                                       | Ежедневно<br>2 раза (утром и вечером)<br>15-20                            |
|  | в) физкультминутки (в середине статистического занятия); между занятиями          | Ежедневно<br>3-5 (в зависимости от вида и содержания деятельности),<br>10 |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг  | 1 раз в месяц<br>20   |
|  | б) физкультурный праздник   | -   |
|  | в) день здоровья  | 1 раз в квартал   |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей  | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно   |
|  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно   |

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**детей группы №7 общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)**  
**в период адаптации**

| Режимные моменты  | Время                    |
|---|--------------------------|
| Взаимодействие с родителями, прием и осмотр детей на улице, игры, самостоятельная детская деятельность, утренняя гимнастика                                 | 7.00 - 8.20<br>8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после завтрака   | 8.30 – 9.00              |
| Совместная деятельность педагога и детей, игры<br>Самостоятельная деятельность, отдых, игры<br>Индивидуальная работа, наблюдения за детьми, игровые задания | 9.00 – 10.25             |
| Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи  | 10.25-10.35              |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 10.10-11.40              |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры до и после приема пищи  | 11.40-12.05              |
| Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон  | 12.05-15.10              |
| Постепенный подъем, воздушные ванны, бодрящая гимнастика<br>Совместная деятельность педагогов и детей, игры   | 15.10-15.30              |
| Подготовка к полднику, полдник, гигиенические процедуры до и после приема пищи  | 15.30-15.50              |
| Совместная деятельность педагогов и детей, игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей   | 15.50-16.30              |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 16.30-18.50              |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой  | 18.50-19.00              |